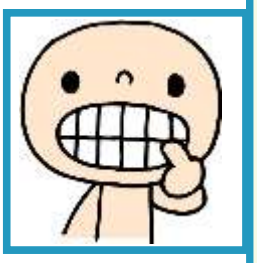
ほけんだより　6月

平成２５年６月４日(火)　あずま北小学校　保健室



6月4日(火)～10日(月)は「歯と口の健康週間」です

きれいでじょうぶな永久歯のために，小学生の頃から歯磨きの習慣を身に付けることはとても重要です。たいせつな歯をむし歯から守るためにも，むし歯の要因や予防についての理解を深め，ご家庭と学校とで連携をはかっていきましょう。

★どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の４つの条件が重なり合ったとき，むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり，変えることはできませんが，それ以外の要因は，大人の配慮や，正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に低学年は，保護者のサポートが重要です。

むし歯予防４つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために，
次の４点に注意しましょう。

食べたらみがく習慣を

食後 30 分以内にみがくことで，菌の繁殖を抑えます。

栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で，糖質のとりすぎは抑えられ，また，骨，歯によいとされるカルシウムは，ビタミン類やリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。

規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ，特に睡眠不足は，体の機能が低下し，抵抗力が弱まるなど，体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

定期的に歯科検診を

むし歯は，早く発見し治療することで，永久歯に影響を残さずにすみます。

5月31日（金）～6月6日（木）は禁煙週間です

参考：WHO「The Tabacco Fact sheet No.339」

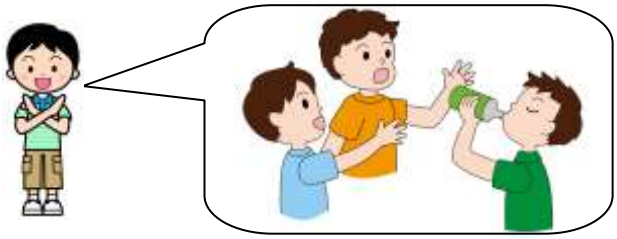
★タバコによる健康影響を正しく理解しよう

成長期の体は，大人のからだに比べて悪い影響を大きく受けてしまいます。そのため，未成年者の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても，周りの誰かにすすめられても，絶対に吸ってはいけません。吸わないという「断る勇気」を持ちましょう。

★水筒の持参が始まりました

熱中症の予防策として「水分補給」およびインフルエンザ予防策として「お茶うがい」をするために６月から９月まで水筒の持参にご協力をお願いします。また，水筒持参にともなって，学校でも事故防止のために指導をしていきますので，ご家庭でも水筒の利用の仕方についてお子さんにお話ください。

＊　登下校中は交通事故の危険があるため，原則飲まないよう，家庭でもご指導ください。（登下校前に，家庭や学校で水分補給をしておく。）ただし，暑さのために体調に変化があった場合については，この限りではありません。



＊　登下校時における水筒の振り回しなど，危険なことは絶対にしないようにご家庭でもお話ください。

＊　児童同士で回し飲みは禁止ですので，ご確認ください。

＊　水筒は毎日持ち帰り，よく洗ってください。
衛生管理（毎日洗うこと，翌日まで持ち越したものを飲まない）に十分に注意してください。水筒のお手入れ方法は，各水筒の取扱説明書をご覧ください。